

セロリのきんぴら

材料【2人分】

- ・セロリ 中2本 (140g)
- ・ごま油 小さじ2

A

- ・砂糖 小さじ1/2
- ・めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1と1/2
- ・水 大さじ2
- ・炒りごま 小さじ1/2



作り方

- 1) セロリは5cm長さに切り、繊維に沿って太めの千切りにする。
(葉に近い方は硬いので、繊維を断ち切るように細めに切るとよい。)
- 2) 熱したごま油でセロリを炒める。
透き通ってきたらAを加えて炒め、程よく水分をとばす。仕上げに炒りごまをふる。

クッキングポイント

- ・セロリは加熱をすることでやわらかくなり、たくさん食べられます。

エネルギー
36Kcal

塩分
0.5g

野菜量
70g

対象
どなたでも